

## Consejos prácticos para mejorar tu estudio

1. Mantén el lugar de estudio limpio y ordenado. Todo el material de estudio debe estar a tu alcance para evitar desplazamientos.
2. No conectes la T.V, la música ni el ordenador cuando te propongas estudiar. Restarás eficacia a tu estudio porque tu atención disminuirá.
3. Dedicar a diario un tiempo fijo para estudiar. Aunque puede ser flexible, estudiar a la misma hora ayuda a crear hábito.
4. Esfuérzate de lunes a viernes en estudiar y hacer tus tareas escolares. Si lo consigues, deja el fin de semana para disfrutar con la familia y los amigos. Hay tiempo para todo.
5. Ordena tu mochila y tus apuntes: numera las hojas, despréndete de lo que no te hace falta, separa el material por asignaturas utilizando clasificadores o cuadernos diferentes. El orden físico facilita el orden mental.
6. No estudies en la cama o en el sofá: dificulta la concentración y provoca sueño. La postura correcta: la espalda recta sobre el respaldo y los codos sobre la mesa.
7. Acostúmbrate a programar tu sesión de estudio según los deberes que tienes que hacer y los exámenes que tienes que ir preparando. Termina a diario lo que te has programado. ¡Es una gran satisfacción!
8. Amplia tus conocimientos y resuelve tus dudas en los libros. Aunque el profesor sólo dé apuntes, si lees las lecciones de los libros entenderás mejor y aprenderás más. Los apuntes, a veces, son insuficientes.
9. Repasa y completa tus apuntes cada día al llegar a casa.
10. Antes de aprender los contenidos “al pie de la letra” utiliza todos los medios a tu alcance para tratar de entenderlos: pregunta al profesor, a un compañero, busca en el libro, ...
11. Asegúrate que sabes la lección repitiendo los ejercicios y las preguntas sin mirar. Después, corrígete.
12. Si no quieres que las cosas que ya sabes se te olviden, repásalas.
13. Prepara con cuidado todo el material que debes llevar a clase al día siguiente.
14. No dejes nunca la preparación de un examen para el último día: ¡Te agobiarás por la falta de tiempo y estudiarás de forma rápida y poco eficaz!
15. El tiempo es tu mejor aliado y la dedicación diaria tu mejor estrategia.

**M<sup>a</sup> Eugenia Marfull Uranga**

Licenciada en Pedagogía

Licencia en Psicología

Directora del centro Psicopedagógico Educas